

JADŁOSPIS NA 2025-09-24 (środa)

Dieta podstawowa - KOD 1

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
725 kcal	Tłuszcz 22,31 g, Węglowodany ogółem 101,95 g, Sód 1192,52 mg, Błonnik pokarmowy 11,72 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,03 g, Białko ogółem 26,93 g, w tym cukry 29,16 g
Obiad	kapuśniak /Alergeny: 7,9/; makaron carbonara /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
895 kcal	Tłuszcz 22,54 g, Sód 2125,29 mg, Białko ogółem 32,57 g, Węglowodany ogółem 136,92 g, Błonnik pokarmowy 19,15 g, w tym cukry 31,18 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Sałata /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
546 kcal	Błonnik pokarmowy 6,9 g, Tłuszcz 28,09 g, Węglowodany ogółem 59,1 g, Sód 787,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,76 g, Białko ogółem 9,23 g, w tym cukry 7,73 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta lekkostrawna - KOD 2

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
631 kcal	Tłuszcz 21,45 g, Węglowodany ogółem 77,81 g, Sód 806,97 mg, Błonnik pokarmowy 6,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,83 g, Białko ogółem 29,6 g, w tym cukry 28,98 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Ziemniaki gotowane ; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
615 kcal	Tłuszcz 7,72 g, Węglowodany ogółem 111,72 g, Sód 616,41 mg, Błonnik pokarmowy 15,7 g, Białko ogółem 27,38 g, w tym cukry 30,47 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/
353 kcal	Tłuszcz 16,03 g, Węglowodany ogółem 34,92 g, Błonnik pokarmowy 2,01 g, Białko ogółem 11,99 g, w tym cukry 7,26 g, Sód 222,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - KOD 6

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Szynka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt naturalny
546 kcal	Tłuszcz 21,31 g, Węglowodany ogółem 63,08 g, Sód 973,18 mg, Błonnik pokarmowy 10,07 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,28 g, Białko ogółem 20,69 g, w tym cukry 1,94 g
Drugie śniadanie	grejfruty
32 kcal	Tłuszcz 0,16 g, Węglowodany ogółem 7,84 g, Sód 1,6 mg, Błonnik pokarmowy 1,52 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Ziemniaki gotowane ; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czerw. porzeczki bez cukru ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
611 kcal	Tłuszcz 7,72 g, Węglowodany ogółem 110,72 g, Sód 616,4 mg, Błonnik pokarmowy 15,7 g, Białko ogółem 27,38 g, w tym cukry 29,47 g
Podwieczorek	Kakaowa owsianka z nasionami chia (dieta) /Alergeny: 1,7,3,6,9,10/
241 kcal	Błonnik pokarmowy 2,81 g, Tłuszcz 8,92 g, Węglowodany ogółem 26,88 g, Sód 91,6 mg, Białko ogółem 11,77 g, w tym cukry 9,92 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 2,6 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1/; Herbata bez cukru 250ml ; masło extra /Alergeny: 7/; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/

346 kcal	Tłuszcz 17,46 g, Węglowodany ogółem 31,09 g, Sód 445,03 mg, Błonnik pokarmowy 5,75 g, Białko ogółem 7,67 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7,74 g, w tym cukry 0,03 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta lekkostrawna z ogr. tłuszczu - KOD 7

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Herbata ; chleb pszenny /Alergeny: 1/; Masło roślinne ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Szyńka delikatesowa ; Pomidor /Alergeny: 7/; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
573 kcal	Tłuszcz 15,07 g, Węglowodany ogółem 77,73 g, Sód 811,72 mg, Błonnik pokarmowy 6,78 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,18 g, Białko ogółem 29,49 g, w tym cukry 28,98 g
Obiad	Krupnik /Alergeny: 1,7/; Ziemniaki gotowane ; gulasz drobiowy w sosie własnym /Alergeny: 7,1/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
615 kcal	Tłuszcz 7,72 g, Węglowodany ogółem 111,72 g, Sód 616,41 mg, Błonnik pokarmowy 15,7 g, Białko ogółem 27,38 g, w tym cukry 30,47 g
Kolacja	chleb pszenny /Alergeny: 1/; Herbata ; Masło roślinne ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; pasta z tuńczyka i oliwek /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Sałata /Alergeny: 7/
295 kcal	Tłuszcz 9,65 g, Węglowodany ogółem 34,84 g, Błonnik pokarmowy 2,01 g, Białko ogółem 11,88 g, w tym cukry 7,26 g, Sód 227,25 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,09 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta bezglutenowa - KOD 11/GL

Śniadanie	chleb bezglutenowy ; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Szyńka delikatesowa ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/; jogurt owocowy /Alergeny: 7/
662 kcal	Białko ogółem 23,96 g, Błonnik pokarmowy 4,77 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,13 g, Tłuszcz 23,17 g, w tym cukry 33,99 g, Węglowodany ogółem 76,85 g, Sód 570,47 mg
Obiad	kapuśniak /Alergeny: 7,9/; makaron carbonara /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki ; sok kubus /Alergeny: 1,3,6,9,10/
895 kcal	Tłuszcz 22,54 g, Sód 2125,29 mg, Białko ogółem 32,57 g, Węglowodany ogółem 136,92 g, Błonnik pokarmowy 19,15 g, w tym cukry 31,18 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Sałata /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
546 kcal	Błonnik pokarmowy 6,9 g, Tłuszcz 28,09 g, Węglowodany ogółem 59,1 g, Sód 787,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,76 g, Białko ogółem 9,23 g, w tym cukry 7,73 g
wieczorny posiłek	Smoothie
132 kcal	Białko ogółem 1,25 g, w tym cukry 12,5 g, Węglowodany ogółem 32,5 g, Błonnik pokarmowy 2,5 g

dieta podstawowa komercja

Śniadanie	bułka grahamka /Alergeny: 1,3,6/; Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; Ser biały ze szczyp., rzodkiewką i czarnuszką /Alergeny: 7/; Szyńka delikatesowa ; sałata roszponka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pomidor /Alergeny: 7/
633 kcal	Tłuszcz 20,06 g, Węglowodany ogółem 89,65 g, Sód 1122,02 mg, Błonnik pokarmowy 11,27 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,03 g, Białko ogółem 21,53 g, w tym cukry 8,16 g
Obiad	Barszcz z makaronem /Alergeny: 7,1/; makaron carbonara /Alergeny: 1,7/; brokuł gotowany /Alergeny: 7/; Kompot z czarnej porzeczki
668 kcal	Tłuszcz 17,9 g, Węglowodany ogółem 93,99 g, Sód 751,25 mg, Błonnik pokarmowy 12,53 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 0,01 g, w tym cukry 5,47 g, Białko ogółem 29,35 g
Kolacja	Chleb razowy /Alergeny: 1,3,6,9,10/; chleb zwykły /Alergeny: 1/; masło extra /Alergeny: 7/; Herbata ; pierś gotowana z indyka Bianka /Alergeny: 1,3,6,9,10/; Pasta z makreli, ogórka i zieleniny /Alergeny: 4,7,3,10/; Sałata /Alergeny: 7/; awokado /Alergeny: 1,3,6,9,10/
546 kcal	Błonnik pokarmowy 6,9 g, Tłuszcz 28,09 g, Węglowodany ogółem 59,1 g, Sód 787,52 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,76 g, Białko ogółem 9,23 g, w tym cukry 7,73 g